



## **SPORTSLIG PLAN 2020**



**«Sveum for alle»**

## Innhold

Om klubben.....	4
Historikk.....	4
Organisering og rammebetingelser .....	4
Organisering.....	4
Rammebetingelser.....	4
Visjon .....	5
SVEUM FOR ALLE.....	5
Verdier: .....	6
Kvalitet:.....	6
Idretts glede:.....	6
Respekt og toleranse: .....	6
Inkludering i alle ledd: .....	6
Om sportslig plan .....	7
Målsettinger .....	8
Sportslige målsettinger.....	8
Trenerkompetanse .....	8
Barnefotball (6-12):.....	9
Ungdomsfotball (13-19):.....	9
Oppfølging av trenere .....	9
Trenerforum .....	9
Trenerkurs .....	9
Trenerveileder .....	9
Støtteapparat rundt en årgang .....	10
Spillerutvikling.....	10
Hospitering.....	11
Grunnregler hospitering i Brumunddal fotball.....	12
Differensiering .....	13
Treningsplanlegging og rapportering .....	14
Planleggingsnivåer .....	14
Årsplan .....	14
Periodeplan.....	14
Dagsplan.....	14
Årsrapport .....	14
Fair Play .....	15
Spillet .....	15

Rammene .....	15
Holdninger og verdier i Brumunddal fotball.....	15
Slik er en Dalaspiller.....	16
Trener- og lagledervettregler.....	16
Foreldrevettregler:.....	17
Overgang barn- til ungdomsfotball.....	17
Dommerutvikling.....	18
Generelle betraktninger vedrørende alle årganger .....	18
Barnefotball 6 – 12 år.....	19
Trening og kamp .....	19
Forslag fordeling på øvelser og spill i de ulike årsklasser .....	19
Inndeling av lag på årgangene .....	20
For barn i alderen 6 – 9 år:.....	21
Treninger og kamp .....	21
Treer: 6 – 7 år.....	21
Femmer: 8 – 9 år .....	22
For barn i alderen 10 – 12 år:.....	22
Trening og kamp .....	22
Sjuer: 10 – 11 år.....	23
Trenere .....	24
Turneringer.....	24
Ekstratilbud .....	24
Spillersamtaler .....	24
Ungdomsfotball Brumunddal Fotball 13 – 16 år .....	25
Treninger og kamp .....	25
Nier fotball:.....	25
Treningsprinsipper for G/J 13 .....	26
Treneren: .....	26
Spilleren: .....	26
Relasjonelle ferdigheter: .....	26
Treningsprinsipper G/J 14:.....	27
Treneren: .....	27
Treningsprinsipper G/J 16:.....	28

# Om klubben

## Historikk

Brumunddal Fotball er et norsk fotballag fra Brumunddal i Ringsaker. Klubben ble opprettet i 1905 og var en undergruppe i Brumunddal Idrettslag. I 2003 ble idrettslaget omgjort til et allianseidrettslag og Brumunddal fotball er pr i dag en del av Brumunddal Allianse idrettslag. Både yngres- og senior er samlet i en felles økonomisk og administrativ organisasjonsenhet.

Klubbens A-lag for menn har de senere årene vekslet mellom å spille i 2. og 3. divisjon. I 2019-sesongen spilte laget i 3. divisjon, avdeling 5.

Klubbens damelag har inneværende sesong (2019) spilt i 3. divisjon damer.

Brumunddal Fotball er en av de største klubbene i Indre Østland Fotballkrets med over 800 medlemmer.

Juniorlaget til Brumunddal Fotball ble norgesmester for junior i 1970 og vi vant Norway Cup i 2006 med vårt juniorlag.

Klubbens kanskje mest kjente spillere gjennom tidene er Bjørn Vidar Jonsdal, som spilte på laget som ble norgesmester i fotball for juniorer i 1970. Nåværende trener og tidligere spiller Vemund Brekke Skard har hatt flere proffopphold i utlandet - blant annet i Ipswich Town.

Alle lagene i Brumunddal Fotball spiller hjemmekampene sine på Sveum idrettspark.

## Organisering og rammebetingelser

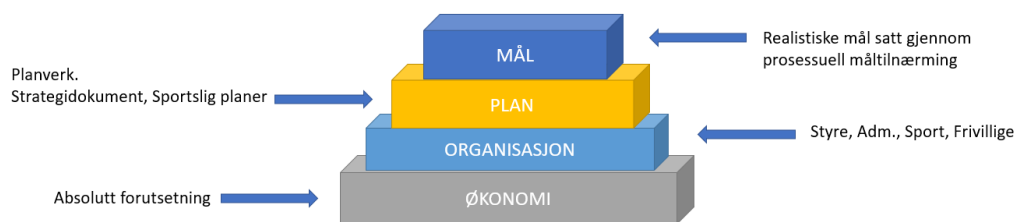
### Organisering

Styret og administrasjonen i Brumunddal fotball har igangsatt en prosess omkring ansvar og myndighet knyttet til sportslig organisering i klubben. Denne er pr nå ikke ferdig diskutert/utredet og vil av den grunn ikke inngå i denne versjonen av sportslig plan gjeldende fra 2020.

### Rammebetingelser

Rammebetingelsene forteller oss hva vi har av rammer for å drive en fotballklubb, og hva som forventes av trenere, ledere og spillere. Vår eksistens, våre ambisjoner og målsettinger er imidlertid bygd på følgende grunnleggende forutsetninger;

## GRUNNLEGGENDE FORUTSETNINGER OG RAMMER FOR MÅLOPPNÅELSE (1)



Klubben må ha et økonomisk handlingsrom som gjør det mulig å jobbe med øvrige betingelser. Videre må det kontinuerlig jobbes med administrative og sportslige oppgaver. Dette krever en viss mengde arbeidsinnsats gjennom administrasjon, styreledelse, sportslig ledelse, frivillige m.fl. Organisasjonen kan så utarbeide målsettinger for sitt arbeid. Gjennom planer skapes muligheter for å nå mål.

## Visjon

### SVEUM FOR ALLE

- En arena for BEGEISTRING OG INKLUDERING

Vår visjon, SVEUM FOR ALLE skal være grunnleggende for hvordan vi driver klubben. Vår viktigste målsetning er å drive klubben på en måte som fremmer begeistring for idretten gjennom gode sportslige opplevelser, og som legger til rette for at alle gis mulighet til å delta i et fellesskap der trygghet, idretts glede, fellesskap og utvikling står sentralt.

**Sveum skal være en arena for glede og utvikling- for alle!**

Brumunddal fotball fremstår som en foregangsclubb på flere områder og skal være en tydelig bidragsyter i lokalsamfunnet. Klubben har i mer enn 20 år jobbet aktivt med å integrere flykninger og innvandrere i fotballen gjennom prosjektet «vend rasismen ryggen». For dette arbeidet ble klubben, i 2002, tildelt UEFAs ærespris for sitt arbeid mot rasisme.

Klubben har et særskilt fokus på utsatte grupper og forplikter seg til å utforme tilbudet på en måte som åpner opp for at alle som vil skal inkluderes. Klarer vi gjennom vårt tilbud å bidra til at flere barn, unge og voksne finner glede i idretten har vi lykket med det aller viktigste. I den anledning er det verdt å nevne at klubbens styre har et medlem med et overordnet ansvar for å ivareta inkludering i klubbarbeidet for Brumunddal Fotball.

Brumunddal fotball har gjennom sitt arbeid etablert seg som en viktig bidragsyter i å styrke den norske folkehelsen, så vel som i å bygge stolthet til Brumunddal som et positivt og attraktivt sted å vokse opp. Brumunddal fotball skal preges av respekt, likhet og toleranse.

## Verdier:

Klubbens visjon om «Sveum for alle» er bygget på et sett med verdier. Våre verdier er det som ligger til grunn for at klubbens visjon oppnås.

- Kvalitet
- Idrettsglede
- Respekt og toleranse
- Inkludering i alle ledd

## Kvalitet:

I Brumunddal fotball skal alle kjenne mestring- uansett hvilket nivå man befinner seg på. I vår klubb legger vi til rette for mestring gjennom god menneskelig og fotballmessig kvalitet på det som foregår under trening og kamp. Vårt viktigste verktøy for å fremme mestring og kvalitet er gjennom trenere og fortløpende «coaching» av disse. Gjennom skolerte og motiverte trenere legger vi til rette for god kvalitet.

## Idrettsglede:

Å oppleve glede i idretten er den viktigste drivkraften for trivsel og utvikling. I Brumunddal fotball skal utvikling gjennom glede, engasjement og utfordringer stå sentralt. «Så mange som mulig - best mulig – lengst mulig» innebærer at alle spillere i Brumunddal fotball skal møte en utviklingsarena som er tilpasset den enkeltes ambisjoner, forutsetninger, engasjement, og treningsiver.

Skal vi nå visjonen om et «Sveum for alle», må vi i tillegg til det sportslige ha stor bevissthet rundt det sosiale. For at idrettsglede skal utvikles er det viktig at vi bygger miljø også utenfor treningene. Deltakelse på cuper, sosiale kvelder og liknende bygger kameratskap og tilhørighet og er dermed et viktig bidrag til at den enkelte skal oppleve idrettsglede.

## Respekt og toleranse:

Vår visjon «Sveum for alle» bygger på tydelige verdier om respekt og toleranse. I tillegg til det sportslige skal klubben bidra til gode holdninger og mangfold. I Brumunddal fotball skal alle føle trygghet til å være seg selv. Ledere, trenere og foreldre har en viktig rolle i det holdningsskapende arbeidet. Utstenging, mobbing og diskriminering tolereres ikke.

Gode holdninger er noe vi bærer med oss livet ut, og det er en uttalt forventning fra klubbens side at vi gjennom respekt og toleranse, skal bidra til et varmere og mer inkluderende samfunn.

Alle brukere av Sveum har ansvar for å sette seg inn i, respektere og etterleve regler for bruk av Sveum som idrettsanlegg. Dette er viktig for at vi skal kunne beholde og videreutvikle anlegget for det beste for oss alle og anleggets eier, Brumunddal allianse idrettslag (BAIL).

## Inkludering i alle ledd:

Våre verdier bygger på en tanke om at vi har plass til alle i vår klubb. Klubben forplikter seg til å ivareta alle medlemmers deltakelse, med et særlig fokus på utsatte grupper.

Ledere, trenere, foreldre og spillere har et særskilt ansvar i inkluderingsarbeidet.

Se forøvrig sportsplanens vedlegg 1 - inkluderingsarbeid i Brumunddal fotball.

## Om sportslig plan

Sportslig plan for Brumunddal fotball er gjeldende i barnefotball, ungdomsfotball og senior fotballen for begge kjønn. Det presiseres at fokus i denne utgaven av sportslig plan ligger på barn- og ungdomsfotballen. Planer for seniorfotball, inkl. satsningslag herrer og damer, bør etter styrets vurdering samles i et strategidokument rettet mot disse spesifikke målgruppene. Dette dokumentet bør utarbeides av sportslig utvalg senior sammen med styret i Brumunddal fotball. Dette arbeidet er pr. november 2019 ikke påbegynt.

Klubben drives etter et 100 % likestillingsprinsipp som skal sikre at alle spillere av begge kjønn gis de samme muligheter, rettigheter og plikter. Planverket bygger på tidligere vedtatte planer godkjent av årsmøte i klubben i tidligere år.

Dette dokumentet, inkludert vedlegg, er vårt overordnede, styrende dokument for alle spillere, trenere, ledere og alt annet personell som opptrer på vegne av Brumunddal fotball. Primært skal sportslig plan være vår verktøykasse og oppslagsverk for hvordan vi skal sikre at klubben drives i henhold til vårt verdigrunnlag og våre målsettinger. Dette gjeldende for alle nevnte målgrupper nevnt tidligere i dette avsnittet, men også som retningslinjer for foresatte og andre som følger spillere knyttet til Brumunddal fotball.

Sportslig plan gir føringer for hver enkelt målgruppes ulike behov for retningslinjer, målstyring og muligheter. Dette vil selvsagt variere sterkt i forhold til alder og ambisjonsnivå når det gjelder spillere. For trenere og lagledere kan sportslig plan benyttes som et hjelpemiddel til fotballoplæringen, samt som rettesnor i forhold til interaksjoner mellom trener/leder/foresatt og andre interessenter. Sportslig plan vil også for trenere og lagledere være en del av en regulert avtale som gir føringer for det arbeid og ansvar som man påtar seg.

Sportslig plan vil for klubben være et aktivt redskap som gjør det mulig å etablere en «blå tråd» gjennom vårt sportslige arbeid – helt fra den dagen spilleren entrer Sveum i barnefotballen og til spilleren er en senior spiller. Dette blant annet gjennom et aktivt samarbeid mellom ledelse, sportslig ledelse og spillerutviklere innad i klubben. Med basis i denne utgaven av Sportslig plan for Brumunddal fotball (2020) vil endringer og tilføyelser hvert år gjøre at vi får et bedre og bedre styringsverktøy for hvert år som kommer.

Det presiseres at denne utgaven langt ifra vil dekke alle de spørsmål og problemstillinger som vil dukke opp, men at denne utgaven har et godt grunnlag å bygge videre på for de kommende årene. Sportslig plan vil alltid være gjeldende helt til ny revidert plan er utarbeidet og godkjent av klubbens øverste organ – årsmøtet.

**Det presiseres at Sportslig plan skal revideres hvert kalenderår i samarbeid med de ulike sportslige utvalg, spillerutviklere og klubbens styre.**

For øvrig bygger Brumunddal fotball på at vi skal etterleve retningslinjer gitt av NFF i forbindelse med barn- og ungdomsfotball. For ytterligere info se;

[https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/retningslinjer\\_barne-og-ungdomsfotball.pdf](https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/retningslinjer_barne-og-ungdomsfotball.pdf)

# Målsettinger

Klubbens sportslige hovedmål er;

- 1) å være det naturlige klubbvalg for spillere med høye ambisjoner i Ringsaker og omegn
- 2) sikre rekruttering og bredde ved å gi alle fotballinteresserte i nærmiljøet et godt tilbud i Brumunddal fotball.

Alt vårt arbeid skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

## Sportslige målsettinger

1. Skal rekruttere minst 1 spiller til A-lag herrer og A-lag damer hvert år
2. Skal jobbe etter «blå-tråd» prinsippet
3. Minst 1 spiller meldt inn på tiltak i IØFK regi pr årgang G og J
4. Minimum 1. pr årgang G og J i ungdomsklassene som setter høye mål/har ambisjoner
5. Minimum 1. lag pr årgang G og J i ungdomsklassene med et lavere ambisjonsmål
6. Rekruttere minimum 40 nye spillere hvert år i 6-års klassen. Plan skal utarbeides og iverksettes i løpet av våren 2020.

Sportslig plan og sportslige mål for seniorfotballen må konkretiseres i forhold til de mål som settes i de ulike gruppene. Dette må implementeres i et strategidokument for Brumunddal fotball – senior. Utarbeidelse av dette vil primært være et ansvar som pålegges de sportslige utvalg i senioravdelingen. Styret i Brumunddal fotball vil i dette arbeidet være en sparringspartner og ansvarlig part mht tilrettelegge for måloppnåelse. Her kan bl.a. justering av sportslige målsettinger inntreffe. Dette i samråd de sportslige utvalgene, basert på ulike forutsetninger knyttet til eks. tidligere nevnte rammebetingelser.

Strategidokument gjeldende for seniorfotballen er pt ikke utarbeidet.

## Trenerkompetanse

Trenerkompetanse er et av Brumunddal fotballs viktigste satsingsområder. Dyktige trenere er avgjørende for kvaliteten på aktivitetene. En god trener er både en god leder og har fotballfaglig innsikt. Brumunddal fotball jobber aktivt med å sette utdanning av trenere i system.

NFFs trenerstige er NFF Grasrottreneren (modul 1-4), UEFA B-lisens, UEFA A-lisens og UEFA Pro-lisens.

NFFs to introduksjonskurs, barnefotballkvelden og ungdomsfotballkvelden er lavterskeltilbud med formål om å gi et minimum av fotballfaglig innsikt. Kursene er på fire timer, bestående av to timer teori og to timer praksis.

Brumunddal fotball har en klar ambisjon om å øke kompetansen til trenerne i klubben og ønsker trenere som har gjennomført flere av delkursene i NFF Grasrottreneren også for trenere i barnefotballen.



## **Barnefotball (6-12):**

I barnefotballen er man prisgitt at engasjerte foreldre bidrar rundt årgangene.

- Minst en trener pr. lag med minimum barnefotballkvelden
- Minst en trener pr. årskull med minimum ett delkurs fra NFF Grasrottreneren

## **Ungdomsfotball (13-19):**

- Minst en trener pr. lag med minst ett delkurs fra NFF Grasrottreneren
- Minst en trener pr. årskull med hele NFF Grasrottreneren (modul 1-4)
- Fra G16/J16-nivå ønsker klubben primært trenere med UEFA B-lisens, eller personer som er villige til å ta denne utdannelsen i løpet av avtalt periode.

## **Oppfølging av trenere**

### **Trenerforum**

Det skal minst to ganger årlig gis tilbud om trenerforum for alle trenerne i klubben. Dette skal være en arena for deling av erfaringer og kompetanse på tvers av årganger. Trenerveileder er ansvarlig for gjennomføring av trenerforum.

### **Trenerkurs**

I samarbeid med kretsen skal klubben minst en gang årlig arrangere barnefotballkvelden på Sveum. Klubben vil også legge til rette for at delkursene i NFF Grasrottreneren kan arrangeres på Sveum. Klubben betaler påmeldingsavgift for trenere som deltar. Trenerveileder har ansvar for å holde årgangene oppdatert på mulighetene for trenerkurs i NFF Grasrottreneren.

### **Trenerveileder**

Trenerveileder skal primært bistå trenere i barne- og ungdomsfotballen med kompetanse og veiledning. Den sportslige planen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteter og det er trenerveileder som skal initiere og gjennomføre trenerforum. Trenerveileder skal arbeide med oppfølging av klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål og vil være med på treninger for å veilede trenere. Trenerveileder vil samarbeide med de sportslige utvalgene og spillerutvikler for å sikre godt samspill mellom de ulike rollene i klubben.

# Støtteapparat rundt en årgang

Trenere har behov for å kunne ha fokus på gode treninger. Det er derfor viktig å ha på plass et godt støtteapparat rundt en årgang. Dette må hver årgang organisere for seg med bakgrunn i antall spillere og ønsket organisering, men eksempel på roller rundt et lag kan være:

## Hovedtrener

hovedansvar for det sportslige gjennom planlegging av økter og organisering av årgangen i kamper

## Assistenttrenere

Bistår hovedtrener i gjennomføring av økter og med kampledelse når årgangen har flere lag

## Hovedlagleder

Hovedlagleder er kontaktperson for hele årgangen til klubbens administrasjon. Denne er ansvarlig for at informasjon når frem til foreldre/foresatte.

Det er lagleders ansvar å holde alle medlemmer ajourført i Rubic (medl.register) til enhver tid.

## Dugnadsansvarlig

Ansvarlig for å koordinere og fordele dugnader i klubbregi og årgangsregi

## Kasserer

Ansvarlig for årgangens økonomi.

## Materialforvalter

Ansvarlig for å holde orden med drakter og annet utstyr på årgangen

# Spillerutvikling

## Generelt

Brumunddal fotball skal bygge gode spillere. Med det menes at vår viktigste sportslige oppgave som klubb er å fokusere på spillerutvikling. Det er hver enkelt spillers progresjon, både sportslig, sosialt og menneskelig, som skal prioriteres. Med god kvalitet i utviklingen av spillere, vil lagets resultater på sikt vises i dette. Brumunddal fotball ønsker at spillerne skal gjennomgå en naturlig progresjon i fotballopplæringen helt fra de begynner som 5-6-åringer til de går over i seniorfotball. Allerede fra de aller første alderstrinn må klubben tilrettelegge for å gi spillere tilgang til kompetente trenere og tilstrekkelig treningsfasiliteter. Brumunddal fotballklubb har utviklet et trenings- og utviklingsregime som beskriver hvordan vi ønsker at spillerne skal utvikles opp igjennom de ulike alderstrinnene. Denne "blå tråden" synliggjør for spillere, trenere og foreldre/foresatte hvilke prinsipper og metoder som til enhver tid legges til grunn for treningsarbeidet i klubben. Det er en klar fordel for trenerne, når de følger barna oppover i aldersklassene, at klubben har utarbeidet en strategi som gjør at alle rundt laget vet hvilke områder som til enhver tid prioriteres i treningsarbeidet. Trenerne kan da konsentrere seg om "riktig trening" i forhold til plan - for de ulike gjeldende nivå.

## Prioritert

Brumunddal Fotball har mål om å utvikle spillere til egne A-lag og gjerne til norsk toppfotball innen både herre- og damelag.

For å lykkes med dette må vi jobbe systematisk over tid og sammen med den enkelte spiller. Klubben ønsker å tilrettelegge for de spillerne som uttaler og viser at de ønsker å utvikle seg til å

bli fremtidige A-lag spillere. Dette gjennom holdninger, treningsiver, fotballforståelse og ferdighetsnivå.

Med unntak fra klubbens ulike A-lag, der resultat skal ha størst fokus, skal enkeltspillerens utvikling ha større fokus enn lagenes resultater. Gjennom tydelig ansvarsfordeling og avsetting av tilstrekkelig med ressurser er det klubbens ulike sportslige utvalg som har det overordnede ansvaret for nødvendig tilrettelegging og oppfølging av enkeltspillere i klubben.

Brumunddal fotball skal jobbe langsiktig med unge enkeltspillere. Noen spillere tar høye nivå raskere enn andre og denne individuelle forskjellen er det aksept for i klubben. Langsiktighet og systematisk jobbing skal også ivareta de spillerne som trenger lengre tid. Klubben skal jobbe aktivt for å etablere 2-3 gode utviklingsarenaer for spillerne (innad i egen årgang, hospitering, tiltak igjennom IØFK og gjennom etablerte samarbeid med naboklubber – regulert i et avtaleverk).

Disse arenaene skal benyttes i trenings- og kampsammenheng med enkeltspillerens beste som kriterium for arenavalg. Det vil si at spillere skal flyttes mellom arenaene ut fra det som til enhver tid synes riktig i forhold til den enkeltes utvikling.

Brumunddal fotball skal sørge for at enkeltspillere får riktig og nødvendig informasjon og oppfølging. Både trener og spiller har ansvar for god kommunikasjon i det daglige, og det er et mål at klubben skal gi alle spillere mest mulig forutsigbarhet i forhold til aktiviteten.

Klubben skal ta ansvar for fotballaktiviteten, men skal også ta hensyn til at unge spillere som satser på idretten sin har behov for tid til skole, familie, sosiale aktiviteter, øvrige idrettslige aktiviteter.

For å sikre ønsket progresjon/utvikling på enkeltspillere må disse følges opp individuelt. I Brumunddal fotball skal dette bl.a. gjøres ved at det i ungdomsfotballen til enhver tid bekles en rolle, spillerutvikler, som sammen med trenerteam og sportslig utvalg følger opp disse spillerne. Her vil utviklingsmål, instruksjon/oppfølging, samtaler og kontinuerlig evalueringer stå sentralt.

### **Spillerutviklingsmodell med enkeltspilleren i sentrum**

En grundig spillerkartlegging skal danne grunnlag for å:

- Gjøre utvalg av spillere som klubben tror kan bli fremtidige A-lag spillere
- Gjøre nødvendige prioriteringer i ressursbruken
- Tilrettelegge et individuelt opplegg som gir den enkelte spiller best mulig forutsetninger for å bli en framtidig A-lags spiller.

## **Hospitering**

Klubbens policy er at enkeltspillere er viktigere enn lagets resultater. Samtidig er det viktig at årgangene/lagene fungerer godt både i trenings- og kampsammenheng. Hospitering er derfor et tilbud til de til enhver tid «mest lovende spillerne» i den enkelte årgang. Denne vurderingen vil kreve fortløpende evaluering mellom trenere og sportslig ledelse. Med uttrykket «lovende» menes spillere som ligger lengst fremme mht ferdigheter, best motivasjon og som viser gode holdninger. Ved vurdering/ulike syn mht uttak er hovedregel at spillerutvikler vil ha endelig vedtaksrett knyttet til dette arbeidet. Utgangspunktet for hospitering mellom lag i Brumunddal fotball skal være den enkelte spillers mulighet for utvikling ved å være med på tiltak sammen med spillere på et høyere ferdighetsnivå. I denne sammenheng tenkes det på å trene og eventuelt

spille kamper med eldre spillere på et høyere nivå. Hospitering kan i denne sammenheng også gjelde jenter sammen med gutter på samme alderstrinn.

Motivet for hospitering skal utelukkende være den enkelte spillers utvikling av ferdigheter og fotball- og rolleforståelse.

Det er en klar forutsetning av spillere som hospiterer skal trene/spille på årgangens «førstelag».

Det foreligger ikke klare retningslinjer fra hverken Norges fotballforbund eller Indre Østland fotballkrets når man kan begynne med hospiteringsanordninger.

NFF anbefaler imidlertid at dette ikke innføres før spilleren er 10 år gammel.

Sitat:

*«Flytsonerprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag anbefaler vi ikke hospitering før barna er 10 år.»*

## **Grunnregler hospitering i Brumunddal fotball**

1. Det er spillerutvikler / sportslig leder og den enkelte spillers trener som har ansvaret for å ta de nødvendige initiativ til hospitering. Hospitering må oppleves som et positivt tiltak for alle - men husk at det kun er et mindre antall spillere pr. årgang som skal få dette tilbudet. Treneren har også ansvaret for å se an den enkelte spillers ulike utviklingsarenaer og sørge for at kvalitet og mengde når det gjelder disse er riktige.
2. Hospitering skal være på spilleren sine premisser. Det vil si at mengden av aktiviteter og hvilke lag hospitering skal foregå på, avtales sammen med spilleren.  
Det er videre en forutsetning av foreldre/foresatte informeres og godkjenner hospiteringsplan gjeldende sitt barn. Det presiseres at foreldre/foresatte ikke har noen form for innstillingsrett vedrørende hospitering for øvrig.  
Spilleren tilhører primært sitt opprinnelige lag og skal både trene og spille kamper der.
3. Hospiteringsavtalen skal være tydelig for alle parter hva angår:
  - a. Hvem? Den/de som skal hospitere
  - b. Lengde (varighet)
  - c. Hyppighet
  - d. Trening og/eller kamp
  - e. Kopi av avtale skal leveres Sportslig Leder / Spillerutvikler (mal foreligger)
4. Evaluering og dokumentasjon  
Det er viktig at spilleren får uttale seg fritt om sine ønsker og opplevelser før, under og i etterkant av en hospiteringsavtale.  
Både spilleren og trener skal få en konstruktiv tilbakemelding underveis og i etterkant av hospiteringsavtalen. Disse tilbakemeldingene skal omhandle spillerens holdninger og utvikling.  
Kopi av evalueringsskjema skal leveres Sportslig Leder / Spillerutvikler (mal foreligger).
5. Dokumentasjon  
Treneren har ansvaret for å dokumentere hospiteringsperioder. Denne dokumentasjonen skal inneholde faktaopplysninger.  
Spesifikk løsning for ungdomsfotballen pkt 4 og 5; Hospiteringsavtale, evaluering og dokumentasjon blir fremlagt på månedlig trenerforum der alle trenerne møtes. Det fylles ut en månedsplan for aktiviteten for alle involverte spillere, slik at det skal passe for spilleren,

trenerne og årgangen. Dette gjør det lett for involverte parter å holde oversikt over hvem som hospiterer hvor, til enhver tid. Dette gjelder også for hospitering i eksterne klubber med samarbeidsavtale.

#### 6. Permanent overflytting til annet lag.

Permanente overflyttinger til annet lag kan være mulig dersom spilleren viser holdninger, ferdigheter og mestring av det gitte nivå. Dette forutsetter at spilleren selv ønsker dette. Spillerutvikler og sportslig utvalg skal alltid være med i slike prosesser, sammen med spilleren, foresatte og trenerne som dette involverer.

En slik overflytting forutsetter at spilleren holder et sportslig og holdningsmessig nivå som gjør at hun/han ikke har utbytte av sin treningshverdag på sitt naturlige årstrinn.

#### 7. Lån av spillere

Dette har ikke noe med hospitering å gjøre, men vi tar det allikevel med i denne sammenheng. Dersom lag i øvre års-trinn mangler spillere for å gjennomføre kamp/viktige treningsøkter kan spillere fra yngre årgang lånes til formålet. Det forutsettes at dette ikke går på bekostning av spillere i eldre klasse (dvs. prioritere å bruke «bedre» yngre spiller på bekostning av sine egne). Ved slike «lån» skal spillere på «lån» rulleres fra yngre lag og de skal, når det er praktisk mulig, avtales via hovedtrener.

## Differensiering

Tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå (differensiering)

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte. Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger. Det oppfordres til differensierte treninger slik at alle får utfordringer på sitt nivå. Differensiering handler om å drive positiv forskjellsbehandling. Tydelig info og kommunikasjon mellom trenere og foreldre rundt dette er viktig.

Selv om man benytter differensiering skal man ikke dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de trene på ulike steder eller på ulike tidspunkt. Man skal heller ikke dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt i hele økta. Det skal ikke kjøres egne treninger eller turneringer som er for en eksklusiv gruppe.

Disse retningslinjene skal følges. Eventuelle unntak eller ved konflikter skal alltid spillerutvikler og sportslig leder for gruppen delta. Spillerutvikler vil i så måte ta de endelige avgjørelser.

Unntak fra lag årsklasse tilhørighet skal i hvert enkelt tilfelle diskuteres av sportslig ledelse pr årgang, adm. ledelse og styret i Brumunddal fotball.

# Treningsplanlegging og rapportering

(gjelder for ungdomsfotball, jr, rekrutt senior, A-lagene)

## Planleggingsnivåer

Klubben anbefaler å ha 3 nivå for planleggingen for de enkelte lagene, samt årsrapport.

- Årsplan
- Periodeplan
- Dagsplan
- Årsrapport

I tillegg bør det utarbeides individuelle planer for spillere – se for øvrig spillerutviklingsplanen

### Årsplan

Denne skal inneholde en kort oversikt over trenings- og kampaktiviteter gjennom hele året. Her trekkes de "store" retningslinjer opp ved at året deles inn i fornuftige tidsintervaller, samt noen stikkord for hva som skal være fokusområder i de forskjellige periodene.

### Periodeplan

En mer konkretisering av årsplanen ved at man lister opp de momentene som skal vektlegges. Periodeplanen er i 2-3 måneders perspektiv.

### Dagsplan

Dagsplanen er trenerens daglige arbeidsdokument, og være en mer detaljert plan som viser hvordan treningsmomentene skal påvirkes.

En mal for dagsplanen kan være:

- Aktivitet/øvelse med organisering av spillerne
- Momenter man vil vektlegge
- Tidsbruk i forhold til den enkelte aktivitet

### Årsrapport

Rapportering for avsluttet sesong skjer etter sesongslutt og rettes til sportslig leder.

Seneste frist for innlevering er 1. desember.

Rapporten skal inneholde en fyldig beskrivelse av planlagte og gjennomførte aktiviteter, samt resultater i forhold til sportslige og evt. andre besluttede målsettinger for sesongen.

# Fair Play

Fair play handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap. Fair play- prinsippene skal gjennomsyre all aktivitet på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av gjeldende regelverk, retningslinjer og verdsett. Fair play- arbeidet legger grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger, og synliggjør våre forventinger til klubbens medlemmer.

Fair play i kamp:

Normalt avholdes et fair play-møte mellom trenerne og dommeren før kampen. Hjemmelagets trener tar initiativet til fair play-møtet. Som et minimum bør dialogen i denne samtalen omfatte disse temaene:

## Spillet

(dette gjelder primært for de yngste årgangene/barnefotball)

- Det skal ikke være høyt press ved igangsetting fra målvakt ved dødball (regel 16).
- Målsparkregelen skal benyttes (regel 16).
- Tilbakespillsregelen skal benyttes (regel 12).
- Når kampen er ujevn – hvilke virkemidler skal vi benytte for å få den jevnere?
- Hva og hvordan gjør vi ved skader?
- Hva kan vi gjøre for å fremme positivitet og fotballglede på banen?

## Rammene

- Husk å ønske motstanderlaget og dommeren lykke til før kampen, og takk for kampen etterpå.
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden.
- Det må være enighet om å gjøre dommeren god.
- Husk at god oppførsel også gjelder i tøffe og vanskelige situasjoner.

Fair play-møtet avsluttes med at trenere og dommere ta hverandre i hånden. Dette symboliserer at man skal holde avtaler inngått under fair play-møtet, at man skal være en positiv rollemodell for barna, og at det viktigste ikke er å vinne, men å delta.

En god ramme og et godt fair play-møte gir oss en skikkelig fotballfest!

Fra Norges fotballforbunds side er det også utarbeidet en «Fair-play» avtale rettet mot den enkelte spiller. For informasjon se;

[https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/fp\\_holdningskontrakt.pdf](https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/fp_holdningskontrakt.pdf)

## Holdninger og verdier i Brumunddal fotball

Ansvar, respekt, disiplin og toleranse i alle sammenhenger er kjerneverdier for alle som er spillere, trenere, ledere i Brumunddal fotball - yngres avdeling

## Slik er en Dalaspiller

- Oppfør deg mot andre slik du ønsker at andre skal være mot deg.
- Vis god folkeskikk. Banning blir ikke akseptert. God oppførsel gjelder også på lagets reiser.
- Mobbing aksepteres ikke!
- Vær en god representant for klubben din.
- Vend rasismen ryggen!
- Ingen bruk av rusmidler i forbindelse med laget sine aktiviteter.
- Problemer tar du opp internt – vis lojalitet.
- Ta del i fellesoppgaver. Utfør pliktene dine med en positiv innstilling.
- Hjelp til slik at Sveum kan forbli et topp anlegg.
- Hold orden i eget og lagets utstyr. RYDD etter deg.
- Tap og vinn med samme sinn.
- Respekter dommerens og trenerens/lederens avgjørelser.
- Møt presis til trening og kamp.

## Trener- og lagledervettregler

Tusen takk for at du bruker din tid på barn og unge i Brumunddal fotball! De sportslige ferdigheter barna lærer av deg, kan bli brukt i noen få år. Holdninger de utvikler i forhold til seg selv og andre vil kanskje vare hele livet.

- La alle få delta. Alle skal tas vare på ut fra sine egne forutsetninger. Husk at det kan være stor forskjell mellom to barn på samme alder.
- Du er oppmerksom på barn som står i fare for å falle ut på grunn av sosiale eller økonomiske hensyn. Du vet hvor du eller foresatte kan henvende seg ved betalingsvansker i forhold til kontingent eller egenandeler, mangel på utstyr eller annet som er nødvendig for å være et fullverdig medlem i laget.
- Husk at det er ditt ansvar å påse at ingen blir mobbet eller på andre måter blir holdt utenfor fellesskapet.
- Gi oppmuntring for innsats uten å se på resultatene. Bruk kroppsspråket og vis at du setter pris på dem med et smil, blunk eller nikk.
- Ta hensyn til barnas egne behov og ønsker. Gi dem ansvar.
- Husk at det viktigste er at barna trives og har det gøy sammen med venner! For barn er en god trening målbar i smil og trivsel.
- Engasjer foreldrene positivt. Hold årlige foreldremøter.
- Husk at det er du som trener/lagleder, og ikke foreldrene, som har ansvaret for spillerne under treninger og kamper.
- Møt i god tid til alle treninger og kamper. Vær et godt forbilde. Kle deg i passende treningstøy både i trening og kamp.
- Vær nøye med oppvarming og uttøyning.
- Vær et forbilde for barna i forhold til dommerne.
- Ingen bruk av rusmidler i forbindelse med laget sine aktiviteter.
- Ved oppstart hver sesong skal det kalles inn til foreldre/foresatte møte. Her skal det informeres om innhold/tilgang til sportslig plan for klubben med særlig vekt på dette dokumentet som et styringsverktøy for alt klubbarbeid i Brumunddal fotball.

### Presisering:

Trener-/lagleder vettreglene er like viktige for de som trener de yngste som for de som trener de eldste, og skal gjennomgås i leder-/trenermøter før hver ny sesong.



## Foreldrevettregler:

- Møt fram på kamper og trening – barna ønsker det.
- Gi oppmuntring til alle – ikke bare din sønn eller datter.
- Oppmuntre i medgang og motgang – ikke gi kritikk.
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det.
- Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv.
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – ta initiativ til årlige foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner.
- Vis respekt for treneren. Det er han/hun som har ansvaret for barnet ditt under treninger og kamper.
- Dersom det er noe du ønsker å ta opp med trener/lagleder; finn en passende anledning for dette.
- Ikke stå sammen med trener/lagleder/innbyttere under kamper. Det anbefales at foresatte står på motsatt side av banen når kampen spilles.
- Ta et tak når du blir spurt.
- Tenk på at det er ditt barn som deltar – ikke du.
- Ingen bruk av rusmidler i forbindelse med laget sine aktiviteter.

## Overgang barn- til ungdomsfotball

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball byr på mange utfordringer, fallgruver og vanskelige spørsmål. Selv om en stor andel av norsk ungdom (13-19 år) på et eller annet tidspunkt har vært medlem i et idrettslag, så viser erfaring at det er mange som har gitt seg i tidlig alder.

Med bakgrunn i dette vil mange hevde at fotball har hatt, og har, et omfattende frafallsproblem.

Årsakene til frafall er mange og ofte sammensatt. Dette handler ofte om økte treningsmengder, økt fokus på konkurranse og resultater, egen (eller rettere sagt mangel på) motivasjon, spesialisering og talentidentifisering. Det skjer noe når man beveger seg fra barneidrett til ungdomsidrett. Det forventes ofte at man deltar på flere treninger enn før, at man på et tidspunkt bør/må satse på en enkelt idrett på bekostning av allsidighet. Dette er et fokus som passer for noen, men ikke for alle ungdommer. Leken, det sosiale fellesskapet og den indre gleden ved å delta i idrett tones kanskje ned litt for mye for de som ikke er så opptatt av «satsing». Ungdom oppgir ofte at den viktigste grunnen til at de sluttet med organisert idrett var at aktiviteten hadde «blitt kjedelig» – og hvem vil nå bruke fritiden sin på noe som er kjedelig? Det er av den grunn særdeles viktig at man må bygge «noe mer» rundt klubb, trening, lag m.m. Sosial omgang/tiltak ut over trening og konkurranse synes å være gode stimuli for å få «gjengen» til å fungere best mulig stabilt over en lengre tidshorisont.

Et spørsmål som imidlertid dukker opp i en slik sammenheng (frafall) er;

Er det egentlig problematisk at ungdom slutter med idrett? Svaret på dette avhenger selvsagt av hvem du spør, hvilket perspektiv du har på idrett og hva man mener at idrettens samfunnsmessige rolle skal være. Hvis ungdom og unge voksne blir mindre fysisk- og sosialt aktive når de slutter med organisert idrett, så er frafall et sentralt problem for folkehelsen på sikt.

Fra et klubbperspektiv er frafall imidlertid et problem på flere plan. En ting er redusert medlemsmasse med de utfordringer det gir for klubber. I tillegg er det mange eksempler på store idrettsutøvere som aldri var regnet som «talenter» i ungdomsårene. Hadde disse utøverne sluttet med sin idrett i ungdomsårene hadde toppidretten utvilsomt vært fattigere. For klubber og fotballtrenere som er meget tidlig ute etter å toppe laget sitt, sikre prestasjoner og kun identifisere

de beste spillerne til neste generasjons A-lag er det neppe noe problem at den keitete, litt klønete og utekniske 13, 14, 15-åringen på laget «legger opp». Det er kanskje like greit? Han kom jo aldri til å bli «god» uansett. Mange klubber og trenere tenker nok slik - det skal satses og det skal satses på dem som er «talenter», og de som er «talenter» er ofte de som presterer her og nå.

Mange klubber og idrettslag jobber imidlertid aktivt med å inkludere så mange som mulig og forhindre frafall. Brumunddal fotball er nettopp en slik klubb - som jobber aktivt med å beholde flest mulig av sine utøvere. «**Flest mulig, lengst mulig, best mulig**». Dette har vært, og er, Brumunddal fotball sitt mantra. Vi som klubb skal tilrettelegge for satsing for de som ønsker det, men vi skal også legge til rette for at de utøverne som ikke ønsker å satse for fullt får et fullverdig tilbud innen sitt ambisjonsnivå. På sikt kan det vise seg at det er nettopp en av disse som vil «skinne sterkest» på «sin arena».

Vi skal som klubb satse på de som er «gode» i dag, men også på de som virkelig ønsker å bli «gode» på sikt. Og - det skal absolutt være rom til de som kun ønsker en aktiv, sosial arena.

## Dommerutvikling

Klubben skal tilrettelegge for de som ønsker å bli dommere. Dette er i tråd med krav fra Indre Østland fotballkrets og NFF. Klubben skal jobbe for å ha en dommeransvarlig, som skal motivere, følge opp og ta ansvar for å skape dommere som kan dømme senior-fotball. Dommeransvarlig rapporterer til sportslig ledelse i klubben.

Pr i dag er dommeransvarlig i klubben daglig leder, Bjørn Nybu.

## Generelle betraktninger vedrørende alle årganger

Ferdighetsbegrepet innen fotball, eller fotballferdigheter som det ofte omtales, står sentralt i NFF's retningslinjer og anbefalinger. Dette begrepet inneholder flere mål og delaktiviteter som det anbefales at det trenes spesifikt opp mot. Det anbefales at alle trenere, uansett hvilken årgang og kjønn man trener, setter seg inn i de nevnte prinsippene.

Se for øvrig [www.fotball.no](http://www.fotball.no) . Søk opp «ferdigheter» og les de ulike fagartiklene som ligger der.

Vi vil imidlertid påpeke ett sentralt overordnet prinsipp knyttet til dette;

Det er viktig at ulike ferdigheter blir øvd inn via spill. Vi bør så langt det er mulig sette opp reelle spillsituasjoner i treningsarbeidet, slik at spillerne fortløpende må foreta valg. Dette fra tidlig alder.

Det anbefales videre at det jobbes kontinuerlig med styrking av basisferdigheter (balanse, koordinasjon, spenst, hurtighet, styrke m.m.) uavhengig av felles treningstider på Sveum. Dette arbeidet kan i stor grad utføres på andre arenaer. (gymsal, parker, løkker m.m.)

Belastning. Det anbefales at maks antall kamper pr spiller i en 14-dagers periode er 3 kamper. Dette gjelder alle årganger og er i tråd med retningslinjer fra NFF. (Cupdeltakelse vil avvike)

## Barnefotball 6 – 12 år

«Idrettens barnerettigheter» og «Bestemmelser om barneidrett» er vedtatt av hele norsk idrett på Idrettstinget, og tydeliggjør idrettens anbefalinger om hvordan man skaper god aktivitet for det enkelte barn. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.

Brumunddal fotball forplikter seg til å følge overnevnte bestemmelser i plan og aktivitet.

I Brumunddal fotball skal det legges til rette for at alle barn og unge skal få en positiv opplevelse hver gang de er på trening og kamp. Klubben skal tilby et trygt treningsmiljø fritt for press og utnyttelse, der treningsaktivitetene skal gi grunnlag for vennskap og fellesskap. Idrettsaktiviteten skal være tilpasset barnets fysiske utvikling og modningsnivå. Alle barn som er tilknyttet Brumunddal fotball skal gjennom aktivitetene gis mulighet til å lære ulike ferdigheter gjennom variasjon, allsidighet og samspill.

### Trening og kamp

Vi skal følge angitte retningslinjer gitt av Norges Fotballforbund.

- Vi skal fortrinnsvis dele inn spillere i små grupper for å minimere venting og øke aktivitet
- Det anbefales at minst 80 % av treningstiden skal utføres med ball.
- Sett fokus på repetisjon, bruke samme øvelser over noe tid før man bytter.
- Vis øvelsene i praksis for barna før de selv skal utføre dette
- Gi fortløpende tilbakemeldinger på utførelse – til alle!
- Alle spillerne skal rullere på ulike roller både på trening og i kamp. Vi skal ikke ha fast keeper.
- For støtte mht til oppgaveløsning og treningsøvelser – se; [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no).
- **Barna oppfordres til å drive allsidig aktivitet og ha mulighet til å drive den idrett som er naturlig for årstiden. Ref. Hedmark Idrettskrets og Ringsaker Idrettsråd.**

Forslag fordeling på øvelser og spill i de ulike årsklasser:

### Aktivitetskategoriene



Anbefalt vektning av aktivitetskategorier etter alder og modning

Alder	6–8 år	9–10 år	11–12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40 %	30 %	20 %
Spille med og mot	10 %	20 %	30 %
Tilpasset smålagsspill	40 %	40 %	40 %
Scoringssøvelser	10 %	10 %	10 %

Lagene skal delta i seriespill i regi av Indre Østland Fotballkrets

I barnefotballen skal kampene begynne med likt antall spillere på hvert lag. Mangler ett eller begge lag spillere, brukes spillformen under.

Når differansen i en kamp blir fire mål, kan det laget som ligger under å sette inn en ekstra utespiller.

Dersom differansen reduseres til tre mål, går man tilbake til like mange spillere.

Det kan ikke settes inn mer enn en ekstra spiller selv om differansen blir mer enn fire mål.

### **Inndeling av lag på årgangene**

Alle på årgangen trener sammen, og det settes opp jevnbyrdige lag på kampene.

Alle lagene meldes på samme nivå i seriespillet, og man forsøker å melde på et nivå der man hverken taper eller vinner alle kampene. Bruk erfaringen fra fjoråret hvis mulig.

Å ha jevnbyrdige lag innad i klubben, og velge rett nivå på motstander er av avgjørende betydning for at vi får gode serieoppsett.

## For barn i alderen 6 – 9 år:

### Treninger og kamp

Oppstart fra april, minimum en trening per uke gjennom sesongen.

- Lekbasert oppvarming
- Øvelser med fokus på å bli venn med ballen, mye ballkontakt.
- Føring
- Pasninger, mottak, medtak
- Skudd, dribling
- Basis keepertrening

Øves i flest mulige roller, inkl keeper.

**Alle skal spille like mye i kampene.**

### Treer: 6 – 7 år

For spillere under 8 år kan femmerfotball bli litt for komplekst. Vi spiller treerfotball i denne aldersgruppen fordi denne spillformen er bedre tilpasset spillernes modenhet – både i hodet og i beina. I treerfotballen er man alltid involvert, fordi ballen aldri er så langt unna at man mister kontakten med spillet. Spillerne i denne aldersgruppen vil føle seg mer delaktig og oftere oppleve mestring i treerfotball sammenlignet med femmerfotball. Gjennom mer ballkontakt og hyppigere mestringsopplevelse blir aktiviteten morsommere og mer utviklende for barna.

Baneformat	10 x 15 m
Ball	«3» eller lettvektball (290 g) «4»
Mål	1,2–1,5 x 0,75–1,0 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 20 min
Straffespark	Nei
Anbefalt spillertropp	5
Seriespill	Nei
Pressfri sone	Nei
Ekstra spiller	Ja

Utvikling av ferdigheter skal stå sentralt for alle aldersgrupper i Brumunddal Fotball. Viser til kapittel «Generelle betraktninger vedrørende alle årganger» for ytterligere informasjon.

## Femmer: 8 – 9 år

Baneformat	20 x 30 m
Ball	«3» eller lettvektball (290 g) «4»
Straffefelt	15 x 6 m
Mål	3 x 2 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 25 min
Straffespark	6 m
Anbefalt spillertropp	7
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei
Pressfri sone	Ja
Ekstra spiller	Ja

### Trenere

Det oppfordres til at noen på årgangen gjennomfører Grasrotkurs del 1 og 2. Man bør være mange trenere på årgangen, og alle trenger ikke fotballkunnskap for å bidra positivt som fotballtrener.

### Turneringer

Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb. NFF har definert lokalt til å være bokommune, nabokommune eller inntil 1 times reise én vei.

Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år. NFF har definert regionalt til å være bokommune, nabokommune eller inntil 2 timers reise én vei.

Prioriterte cuper: Dalacup og Vindcup - og ellers kostnadsfrie turneringer.

Utvikling av ferdigheter skal stå sentralt for alle aldersgrupper i Brumunddal Fotball. Viser til kapittel «Generelle betraktninger vedrørende alle årganger» for ytterligere informasjon.

## For barn i alderen 10 – 12 år:

### Trening og kamp

Oppstart fra 1. april for 10 og 11 åringene, 12 åringene starter 1. februar. Trening minimum 2 ganger per uke gjennom sesongen. Det oppfordres til egentrening.

Treningene legges opp slik at basisferdigheter utvikles innenfor disse hovedtemaene;

- Keeper gripeteknikk
- Keepertaktikk
- Keeperteknikk

### Ferdighet

- Føring av ballen
- Vending med ballen
- Dribbling
- Skudd
- Mottak

- Trikse/sjonglere
- Pasning

### **Spilleprinsipper**

- Lagspill er samarbeid
- Tørre å spille ut bakfra
- Respektere pressfri sone
- Når er vi forsvarere
- Når er vi angripere
- Gjøre seg spillbar
- Pasningssskygge
- Utnytte bredde
- Enkelt om formasjon
- Forsvar
- Midtbane
- Angrep

### **Fysikk**

- Gjennom lek
- Hovedfokus på trening med ball
- Enkeltøvelser uten ball
- Hurtighet
- Styrke
- Kondisjon
- Skadeforebygging
- Koordinasjonstrening

Alle skal spille like mye i kamper, forutsatt deltagelse på trening

Utvikling av ferdigheter skal stå sentralt for alle aldersgrupper i Brumunddal Fotball. Viser til kapittel «Generelle betraktninger vedrørende alle årganger» for ytterligere informasjon.

## **Sjuer: 10 – 11 år**

Baneformat	30 x 50 m
Ball	4
Straffefelt	21 x 8 m
Mål	5 x 2 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 30 min
Straffespark	8 m
Anbefalt spillertropp	9 – maksimalt 12
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei

Pressfri sone	Ja
Ekstra spiller	Ja

### **Nier: 12 år**

Baneformat	40–50 x 58–64 m
Ball	4
Straffefelt	21 x 8 m
Mål	5 x 2 m
Offside	Ja
Spilletid	2 x 35 min
Straffespark	8 m
Anbefalt spillertropp	11 – maksimalt 14
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei
Pressfri sone	Nei
Ekstra spiller	Nei

### **Trenere**

Det oppfordres til at flere av trenerne på årgangen gjennomfører Grasrotkurs del 3 og 4.

### **Turneringer**

Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen. NB! Det er ved denne alderen det for første gang er tillatt å delta i konkurranser utenfor Norge! Og da begrenset til Norden og Barentsregionen.

Det kan benyttes resultatlister, tabeller, og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.

Spillerne bør delta på minst 2 turneringer, i tillegg til Dalacup. Vindcup og Dalacup bør prioriteres.

### **Ekstratilbud**

Fra 10 års alder har man muligheten til å melde på et ekstra lag i årsklassen over. Kriteriene for å være med bør være modning i ”hode og beina”, fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere.

Års-trinnlagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet.

### **Spillersamtaler**

Fra det året man fyller 12 år gjennomføres spillersamtaler. Disse kan eks. inneholde;

- Målsettinger på kort og lang sikt med fotballen.
- Hvor ser du deg selv om 5 år?



- Hvordan skal du komme dit?
- Hvor mye er du villig til å legge «i potten» for å nå målene dine?
- Hvilke(n) posisjon(er) føler du at du har størst potensiale i?
- Hva er dine styrker i rollen(e)?
- Hva er dine svakheter i rollen(e)?
- Hvilke sider av spillet ditt ønsker du å utvikle i løpet av sesongen (gjern generelt, men mest av alt spesielt opp mot rolle)? Hvordan skal du gjøre dette?
- Noe annet du kan gjøre for å bli en bedre spiller?
- Hvordan er hverdagen din? Skole, venner, kosthold, søvn, og generell helhet.
- Hva ønsker du av dine trenere?
- Hvordan opptrer du i a) medgang og b) motgang? Er det noe forbedringspotensial her?
- Hvordan bidrar du sosialt i gruppen?
- Hva er våre styrker og forbedringsområder som lag?
- Annet? Noe vi bør vite om deg som ikke er plenumsinformasjon?

Utvikling av ferdigheter skal stå sentralt for alle aldersgrupper i Brumunddal Fotball. Viser til kapittel «Generelle betraktninger vedrørende alle årganger» for ytterligere informasjon.

## Ungdomsfotball Brumunddal Fotball 13 – 16 år

### Treninger og kamp

I ungdomsfotballen skal alle spille mye. Det anbefales minst 50% av kamptiden, forutsatt deltakelse på trening. Er det flere lag på årgangen kan disse deles inn etter ferdigheter.

I aldersklassene fra 13 til og med 16 år er det fortsatt flyvende innbytte.

Det er vedtatt 5 minutter tidsbestemte utvisninger ved tildeling av advarsel aldersklassene 13–16 år.

### Nier fotball:

Anbefalt baneformat	48–50 x 67–72 m
Ball	13-14 år: 4 15 år og eldre: 5
Straffefelt	13 år: 21 X 8 m 14 år og eldre: Ellevermål
Mål	13 år: Sjuermål 14 år og eldre: Ellevermål
Offside	Ja
Spilletid	2 x 35 min
Straffespark	13 år: 8 m 14 år og eldre: 11 m
Anbefalt spillertropp	12 – maksimalt 14

Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Ja
Pressfri sone	Nei
Ekstra spiller	Nei

Fra og med det året man fyller 14 år spilles det fotball på stor bane 11 mot 11.

På et elleverlag kan det totalt benyttes inntil fem spillere som ble benyttet på øvrige 11-lag i samme aldersklasse i siste obligatoriske kamp.

På et ni-lag kan det totalt benyttes inntil fem spillere som ble benyttet på øvrige 9-lag i samme aldersklasse i siste obligatoriske kamp

## **Treningsprinsipper for G/J 13**

### **Treneren:**

Det ønskes at trenere på dette trinnet skal ha gjennomført «Grasrottrener 1-4», eller at de ønsker å gjennomføre disse modulene i løpet av en avtalt periode. Det er videre ønskelig med trenere som ikke er familierelatert, men dette er ikke et absolutt krav.

### **Spilleren:**

Individuelle ferdigheter, som det forventes at de mestrer, og som skal forsterkes:

- Overblikk
- Mot/medtak ved bruk av begge bein
- Pasninger på bevegelig mottaker med begge bein
- Vendinger/finter ved bruk av begge bein
- Demping med fot, lår, bryst
- Headinger med og uten motstand
- Tempopasning (større bane, krav om hardere pasninger)
- Skudd; innside, vrist, med begge bein
- Kommunikasjon
- Egne keeperøkter, gjerne på tvers av årganger

### **Relasjonelle ferdigheter:**

- 1.forsvarer, 2.forsvarer
- 1.angriper, 2.angriper
- Hvordan skape press/ta av press i samhandling med medspiller(e)
- Vending av spill
- «Shadowtrening», med og uten motstand
- Igangsetting fra keeper

**I tillegg:**

- Valg, både ballførers og medspillere.
- Rolletrening
- Lange og korte pasninger, stillestående og i bevegelse
- Individuelle styrke og utholdenhetsprogram
- Egne keeperøkter

**Relasjonelle ferdigheter:**

- Styrke det som står over, men I tillegg:
- Inn med 3.forsvarer
- Inn med 3.angriper
- Øve inn motsatte bevegelser
- Sideforskyving i lagdeler
- Falle av, rykke ut I lagdeler
- Press som lag
- Vending av spill

Utvikling av ferdigheter skal stå sentralt for alle aldersgrupper i Brumunddal Fotball. Viser til kapittel «Generelle betraktninger vedrørende alle årganger» for ytterligere informasjon.

**Treningsprinsipper G/J 14:****Treneren:**

Utdanning krav som for 13-åring, men helst med videreutdanning (UEFA B-lisens), eller tilsvarende annen relevant erfaring som kan kompensere for dette.

Her bør det tilstrebes å ikke ha foreldretrener.

Hvis antall spillere i årgangen er stor må vi nok ut ifra erfaring ha en moderat tilnærming på dette punktet. Dette spesielt rettet mot å ha foreldretrener på et «2.og/eller 3.lag».

Og - det er lov for treneren å stille krav til sine spillere.

**Individuelle ferdigheter:**

Som for 13-åring, men styrke kravene ytterligere til utførelse.

**I tillegg:**

- Rolletrening
- Øve inn bevegelsesmønstre I rolle. Både offensivt og defensivt
- Større krav til overblikk/valg
- Større krav til kvalitet I pasningsspill, og individuelle handlinger
- Egentrening: styrke og utholdenhet
- Egne keeperøkter

**Relasjonelle ferdigheter:**

- Videreutvikle det som står over, men I tillegg:
- Igangsetting, oppspillsprinsipper

- Styrke 3.manns bevegelse. Hva gjør resten?
- Shadowtrening med og uten motstand, laget i angrep, laget i forsvar.

Utvikling av ferdigheter skal stå sentralt for alle aldersgrupper i Brumunddal Fotball. Viser til kapittel «Generelle betraktninger vedrørende alle årganger» for ytterligere informasjon.

## Treningsprinsipper G/J 16:

### Treneren:

Minimum gjennomført Grasrot 1-4, men primært inneha UEFA-B lisens - eller villig til å ta denne utdannelsen i en avtalt tidsperiode.

### Spilleren.

Individuelle ferdigheter:

Som for 14-åringer, men i tillegg:

- Skape rom, nekte rom
- Oppfatte spillklima (når kan vi kjøre overgang, når er det lurt å ta med resten av laget?)
- Overblikk. Spillet går hurtig, avgjørelser må tas hurtig.
- Egne keeperøkter

### Relasjonelle ferdigheter.

-Som for 14-åringer, men med høyere krav til utførelse.

For alle årganger i ungdomsfotballen anbefales det at mellom 70-80 % av treningsøktene består av spill/motspill.

### Keepertrener:

Keeperne i ungdomsavdelingen skal ha egen keepertrener. Keepertreningen bør foregå på tvers av årganger, med unntak av G-16-keeperen som bør knyttes opp mot keepertrening på G-19.

### Oppvarming, uttøying:

Oppvarming, (f.eks skadefri), skal påbegynnes 15 min før treningsstart.

Dette for å effektivisere treningene.

Uttøying etter trening. Dette er vurdert viktig for å unngå/ redusere skadetilfeller,

### Styrketrening:

Fra G/J-13 kan det, og fra G/J-14 skal det legges inn jevnlig styrketrening.

Det er viktig å bygge opp kjernemuskelatur, og det anbefales fellestreninger med muligheter for hjelp og råd fra trener/veileder.

Utvikling av ferdigheter skal stå sentralt for alle aldersgrupper i Brumunddal Fotball. Viser til kapitel «Generelle betraktninger vedrørende alle årganger» for ytterligere informasjon.

**Hospiteringer/aktiviteter utenfor egen klubb:**

Spillere som viser fremtredende holdninger, ferdigheter og modenhet på sine årganger, skal nomineres til Ham-Kam-2020, sone og krets. Disse spillerne er det sportslig utvalg, i samråd med trenerne, spillerne selv og foreldre som plukker ut. Det legges selvsagt vekt på om spillerne selv ønsker dette. Det er viktig at spillerutvikling også kan foregå utenfor egen klubb.

I tillegg er det skrevet en samarbeidsavtale med Ham-Kam, hvor det også kan hospitere spillere på deres akademilag.

**Treneroppgaver forøvrig:**

Alle trenerne i ungdomsfotballen skal lage periodeplaner. Dette gjør det forutsigbart for både trenerne og spillerne å vite hva som er fokus på de kommende treningene.

Disse planene kan være månedlige, eller pr. kvartal.

Planene presenteres og følges opp på månedlige trenerforum.

Alle årganger i ungdomsfotballen bør delta på 2-3 cuper i året.

Vedlegg

Inkluderingsarbeid – Sveum for alle

Brumunddal, 15.12.2019

Styret i Brumunddal Fotball